Научное издание
НИИ Адаптогенно-Антиоксидантной Онкопрофилактики
Шалом Михайлович Тараканов

Валеология

Развитие Здоровья и Онкопрофилактика

Практическое руководство

Промысловое выращивание мидий -
ценного валеологического продукта. *Фото: Science Data*

В работе **дальневосточного исследователя**, Шалома Михайловича Тараканова, диетолога-эксперта, предлагается способ развития здоровья и онкопрофилактики, в соответствии с принципами Валеологии, открытыми Израилем бен Ицхаком Брехманом.

Шалом Михайлович Тараканов - Валеология: развитие здоровья и онкопрофилактика. Практическое руководство. Валео.рф, 2026
doi: 10.5281/zenodo.21235490
pdf: Валео.рф/Tarakanov.2026.07.Valeology.pdf

Ключевые понятия: валеология, здоровье, Брехман, онкопрофилактика, метафилактика, витамин, гидробионт, гидролизат.

Вызов времени:
Новые опасности и *незамеченные возможности*

Изменение условий внешней среды - должно порождать соответствующее **приспособление к новой реальности**. Это свойство любой долговечной, жизнеспособной системы, как писал академик РАН Никита Николаевич Моисеев[Моисеев 1998, 1999].

Внешние условия - пищевые и экологические - в 20 веке существенно изменились. Однако соразмерной приспособительной реакции на них, которая бы помогла **перестроить питание** человека **под новые условия** - не последовало.

Без подстройки под новые условия - на здоровье человека начали действовать вредные последствия изменений, а ценные новые возможности - оказались невостребованными. Неудивительно, что заболеваемость **рак**ом - уже много десятилетий **неуклонно растет**, становясь самой частой причиной смертности (см. работы Кассинии Валентиновны Яременко).

Появившиеся в новых условиях **нутрициологические преимущества** (есть и такие) **остались незамеченными**. Впрочем, кое-что всё-таки было: в 1980-х на Дальнем Востоке один из крупнейших мировых биохимиков-токсикологов, Израиль бен Ицхак Брехман, ввел понятие 'Валеология' (от греч. 'учение о здоровье')[Брехман 1980, 1990]. Он предложил сместить акцент с практики *лечения уже возникших* болезней на практику *повышения уровня здоровья*, **чтобы болезни - даже не возникали**.

Проблема первая:
Структурно-биохимическое обеднение

Среди важнейших особенностей ставшего популярным сегодня полуискусственного питания - является существенное обеднение пищи по биохимическому, структурному разнообразию. **За разнообразием** вкусов и запахов, расцветок и текстур полуискусственной пищи на полках супермаркетов - **стоит ограниченный набор синтетических**, ароматизаторов, красителей и вкусовых добавок, многие из которых являются ксенобиотическими, потенциально несущими вред здоровью. Для сравнения: если химический состав искусственной пищи редко превышает нескольких десятков веществ, то состав многих пищевых растений - идёт на сотни (например, китайский финик - Ziziphus jujuba)[Барнаулов 2006, с.194].

В **традиционном питании собирателей** - таких растений были десятки.
Так было всегда - сельское хозяйство и выращивание - новые и недавние явления, существенно ухудшившие здоровье людей.
В один и тот же период времени, в одних и тех же местах - по данным археологии, здоровье земледельцев было на порядок слабее живших там же собирателей.[Пискалов 2017]

Поэтому ежедневно в организм человека поступали тысячи и тысячи различных химических веществ, на которые тело положительно отзывалось повышением здоровья -

ведь вещества растений являются сродными ему как часть единой биосферы (вспомним академика Вернадского)[Вернадский 1989].

Израиль бен Ицхак Брехман в своей работе '**Концепция о структурной информации в** фармакологии и науке о **питании**' ввел понятие 'питание битами биохимической структурной информации'[Брехман 1983; Brekhman 1981] и призвал к **новому собирательству** - когда человек снова берется за дело отбора и нахождения в изменившейся внешней среде полезных пищевых источников, но находя их уже не в лесу и в поле, а **на страницах интернет-магазинов**.

Проблема вторая:
Микроэлементно-Витаминное обеднение

Чтобы решить трудность - важно точно понимать её причину (или причины). Одной из главных проблем современного питания является биохимическое *структурное* обеднение, о котором мы упомянули выше. Но не только - сама **концентрация** биологически активных веществ (витаминов, минералов и других активных нутриентов) в пище - **снижается**.

Простой пример: если несколько десятилетий назад была доступна морковь с таким обилием бета-каротина, что даже окрашивала посуду, то теперь всё чаще в продаже появляются *обесцвеченные, анемичного вида* сортá моркови, клубники и других овощей, фруктов и ягод.

Причин для этого серьёзнейшего процесса, имеющего глубокое влияние на здоровье людей, много:

1. *Обеднение почв*.
   Официальные государственные доклады экологической тематики[РосГидроМет 2022] теперь включают ещё один параметр: 'обеднение почв'. Уменьшение гумусного слоя, обеднение его биохимической структуры и состава - ежегодный и постоянный процесс.

> К сведению:
> Сегодня снижение урожайности - постоянный, неуклонный процесс:
>
> "Урожайность яровой пшеницы за последние двадцать лет на ЕТР {Европейской территории Росс.} составила 75–80%.. {т.е. **снижение урожайности на четверть!**} от уровня 1961–1990 гг."[РосГидроМет 2022, с.48-49]
>
> "К концу XXI века урожайность зерновых.. может сократиться {в дополнение к ранее бывшему сокращению **ещё**} **на треть**"[РосГидроМет 2022, с.49]
>
> Причин к этому несколько - как обеднение почв, так и **снижение объема фотосинтетической радиации, доходящей до поверхности земли весной и летом** (явление Global dimming)[РосГидроМет 2022, с.25].
>
> "С конца XXв. отмечается тенденция к понижению прямой радиации"

[РосГидроМет 2025, раздел 10 'Солнечная радиация', с.65-66]

"Рост аэрозольного наполнения слоя 15-30 км"[РосГидроМет 2025, раздел 19. 'Стратосферный аэрозоль', с.107]

Это легко увидеть безо всяких дополнительных приборов - ночью при полностью ясном небе, за сотни километров до городов и источников искуственного освещения, без лесных пожаров и других источников освещения - **звёзд не видно, совсем. Чёрное пустое небо**, луна, изредка, если повезёт - несколько самых крупных звёзд. Всё.

Звёздного неба, красоту которого Иммануил Кант в 'Критике практического разума' ставил в эталон прекрасного, больше нет: «Две вещи наполняют душу всегда новым и **всё более сильным удивлением и благоговением, чем чаще и продолжительнее мы размышляем о них, - это звёздное небо надо мной** и моральный закон во мне».

Даже в ясный солнечный день - **в небе постоянная видимая мутноватая дымка**.

И так везде - от Владивостока до Краснодара. Даже если проехать тысячи километров Сибири и безлюдные зоны БАМ (Байкало-Аурской магистрали) - звёзд вы не увидите даже если небо будет полностью ясным и открытым.

Растения, выращенные на такой земле - становятся всё более *бедными на микроэлементы*. Сами испытывая микроэлементный дефицит - не могут образовать достаточное количество витаминов и биологически активных веществ - с каждым годом их всё меньше. Это правило касается любых культивируемых растений - даже лекарственных, например родиолы розовой, активно выращиваемой сегодня в Китае [Куркин 2020, с.24, середина 2-го параграфа].

Почва действительно бывает разной - к примеру, суглинок средней полосы содержит **вдвое меньше минеральных** веществ, нужных человеку, чем черноземы юга.

2. Селекция: *скороспелые сорта*.
   В ходе любой селекции отбор ведется, как правило, не по уровню биологически активных веществ (часто богатые ими растения более горькие), а по урожайности, лежкости, товарному виду.
   Скороспелые сорта *просто не успевают* набрать имеющийся у диких видов уровень минералов, сформировать в себе достаточное количество биологически активных веществ.
   Касается это и сельскохозяйственных живостных: количество минералов (например, жизненно важного цинка) в мясе кур скороспелых пород (например, Бройлер) - в 2.5-3 раза меньше, чем у полудиких куропаток и перепелов (1260 мкг% против 3000 и 3410 соответственно)[Тырсин 2013, с.108-109]

3. *Пониженная* физическая *нагрузка*.
   вызывает снижение валового объема потребляемой пищи. И если в отношении углеводов это оправданно, то минералы и другие биологически-активные вещества набрать в достаточном количестве уже не удается.

Потребовалась бы диета с калорийностью в **5000 калорий в сутки** (в 2-2,5 раза больше соответствующих сегодняшнему уровню физической активности), чтобы набрать необходимые микроэлементы и БАВ.[Панченко 2004, с.293 снизу]

4. *Искажение* пищевого *поведения*.
   Искусственная и ***нутриентно-неполноценная рафинированная*** пища - которую относят к 'болезням цивилизации'[Тараканов 2026, ВсеВитамины.рф, раздел 'Причины дефицита магния'].

5. *Мальабсорбция* ('*мало*впитываемость', нарушение всасывания).
   Из-за медикаментов и загрязнителей. Например **кадмий**, повышенные концентрации которого сегодня во многих крупных городах и прибрежной зоне морей (Владивосток), подавляет усвоение большинства жизненно-нужных минералов: цинка, кальция, железа, меди, марганца, селена.
   Большинство синтетических *ксенобиотических медикаментов* - вызывают тканевый *окислительный стресс*, что становится причиной разрушения органов. Например, парацетамол и тетрациклины - активные разрушители печени, пирантел - мужских репродуктивных органов, из-за чего он крайне нежелателен даже в лечении животных.
   Вообще, репродуктивная система как самая чувствительная к окислительному стрессу - ***повреждается от большинства ксенобиотических*** медикаментов, из-за чего в инструкциях к лекарственным средствам как правило **отсутствует раздел** 'воздействие на репродуктивную систему' - оно почти **всегда тяжело-негативное**, и для специалистов не требуются дополнительные упоминания об этом.
   Пример - противогельминтные препараты, широко и повседневно применяемые в повседневном быту. Принимать их должны все совместно проживающие в одном помещении, в том числе и дети. Наиболее распространенные (и действенные) из них - Пирантела памоат и Ниридазол - **вызывают уродство** семенного материала и мутагенны, [Otubanjo 2001], Декарис (Левамизол) - ухудшает все главные характеристики сперматогенеза[Bozkurt 2004].

6. *Стресс*.
   В нутрициологии является общепризнанным, что повышенный уровень стресса (как физического, так и психического) - вызывает клеточный и тканевый окислительный процесс (окислительный стресс), **для нейтрализации** которого **требуются повышенные количества витаминов** и микроэлементов, особенно - антиоксидантного характера (витамины С, Е и А; цинк и селен)[напр. Тырсин 2013 с.106 - цинка, с.115 - калия, с.124 - кальция].

Какими могут быть элементы полезного питания человека в новых, изменившихся условиях? Попробуем ответить на этот важный для здоровья вопрос.

Пять открытий - Валеологического питания

Первое открытие валеологии:
необходимость **общего повышения уровня БАВ** (биологически-активных веществ).
В новых условиях обитания человека - количество БАВ, поступающих с пищей - недостаточно. Необходимо сознательно искать и употреблять те виды пищвых продуктов, которые наиболее биологически-активны (мидии, а не мясо, черный нешлифованный рис - а не белый после снятия оболочки, пророщенная цельная пшеница - а не рафинированная мука, рыбный жир - а не рафинированное растительное масло).

Необходимо добавлять, причем не какие-то отдельные, а **все**. **Повышать общий уровень** витаминно-минерально-БАВ обеспеченности **в 1,5-2 раза**. Обязательно с учетом свойств конкретных веществ и состояния конкретного человека. Если витамин С - полезно добавлять в десятки раз больше уровня минимально допустимого потребления, то медь - не более 50-100% от уже имеющегося количества. Если в общем случае полезно добавлять кобальт (в виде цианкобалламина) - по 50 мкг, то при онкориске (папилломы, полипы) - это не показано вовсе.

Второе открытие валеологии:
поступающее питание должно быть **структурно-биохимически богатым**, что достигается 100-составными фитосборами. 'Биты' биохимической структурной информации, о которых говорил Израиль бен Ицхак Брехман. Как далека от этого химически-примитивная искусственная пища!

Третье открытие валеологии:
окислительный стресс (вызываемый реактивными формами кислорода) - **основной источник болезней**, преждевременного старения и рака. Пищевой прием тонко подобранных природных антиоксидантов - помогает освободиться.

Четвертое открытие валеологии:
адаптогены. Вещества и природные комплексы (например, аралиевые) - ставят здоровье на уровень выше.

Пятое открытие валеологии:
только одновременное применение **широкой ленты растений-синергистов** дает безопасное терапевтическое воздействие большой силы.
100-составные индивидуально подобранные **фитосборы**. Снабжают организм биохимической структурной информацией (в каждом из растений - сотни уникальных веществ), являются адаптогенами, источниками витаминов, минералов и БАВ (биологически-активных веществ), поддерживают именно те слабые места - которые у каждого конкретного организма (профилактика и метафилактика заболеваний).
Для жёстких корней (корень элеутерококка, аралии, заманихи, акантопанакса и проч.) - отдельный сбор '10 жёстких', который кипятится 10-40 минут.

Валеологическое питание

Целью валеологического питания - является *не лечение* тех или иных уже возникших болезней, и даже *не профилактика* появления того или иного недуга - а общее **повышение уровня здоровья**, его культивация, усиление и развитие.

Основа питания

Приведем пример высокодейственного валеологического питания, суточный рацион.

Утром:

- *Пшеница пророщенная*
  замачивать на 12 часов в эмалированной стерилизованной кипячением воды кастрюле;
  после слива воды - промывать чем чаще тем лучше, достаточно 2 раза в сутки;
  на 4-й день делается сладкой, прячем в холодильник;
  не варить - только подержать в бурлящем кипятке 5 секунд для стерилизации

(или *овёс/гречиха* после замачивания на ночь;
или *рис чёрный* с длительной варкой)

- *Лук репчатый*, вареный (0.5 кг и более),
  ценный отвар лука
  (*обилие высокоактивных серосодержащих*
  цистеин-подобных антиоксидантов)
  сохраняем, в нём стерилизуется добавляемая
  в самом конце варки пшеница
  (которая пребывает в кипятке не более 5 секунд).

> Полезно:
> Вообще, вареного лука - должно быть
> **не менее 0.5 кг в день**
> (его ценный отвар употребляем обязательно тоже)

- *Морковь*
  (допустимо варить в той же воде, что и лук;
  если варится в отдельной воде -
  можно вылить её вон из-за высокого уровня нитратов,
  которых в луке - почти нет вовсе)
- *Рыба* морская дикая: минтай, скумбрия и проч.
  (варим в скороварке / автоклаве, отвар выливаем и не используем)
- *Капуста* белокочанная,
  заквашенная любым пробиотическим лиофилизированным препаратом
  (лактобактерин / бифидумбактерин / комплексные, например 'Эвиталия').
  При запущенных случаях дисбактериозов интерес вызывает применение
  специальных штаммов сенной палочки (Bacillus subtilis) - серия препаратов 'Ветом').
- *Аскорбиновая* кислота 1-1,5 грамма
- Цитрат *кальция* 1-1,5 грамма
- *Масло* растительное
  (1 стол. ложка
  + 1000-3000 МЕ витамина **A**)

Вечером:
Овощи и фрукты, смесь, из которых был отжат сок, а затем повторно смешан с мякотью для наилучшего усвоения:

- *Морковь*
  (по возможности темные, ярко-оранжевые высоко-бетакаротиновые сорта)
- *Яблоки* или груши
- *Аскорбиновая* кислота (1-1,5 грамма)
- Цитрат *магния* (1-1,5 грамма)
- Масло растительное
  (1 стол. ложка
  + 150 МЕ витамин **E** натуральный - d-a-токоферол
  (но ни в коем случае не ксенобиотическая рацемическая смесь[Тараканов 2025, Витамин-Е.рф])
  + 1 стол. ложка *лецитин* подсолнечный -
  эмульгатор для лучшего усвоения бета-каротина и витамина Е)

Дополнительно:
ореховый жмых + мёд
В дополнение к двум перечисленным, отдельной трапезой: свежеполученный жмых, оставшийся от холодного отжима масла (подсолнечный, кунжутный, миндальный) - 4-6 столовых ложек с большой горкой, стерилизованных в 0.5 литра кипятка с добавлением столовой ложки меда.

Липиды

1. **Жир рыбный** (не 'рыбий' из печени) - по 1-2 столовые ложки утром и вечером, за час до еды, эмульгированные в столовой ложке подсолнечного *лецитина*, с добавлением витаминов А (утром) и Е (вечером).
   Если есть жир 'рыбий' (из печени трески, который с высокими дозировками витамина А и Д) - то его в сутки 1 ложку, остальное - рыбного, и уже не добавлять отдельно витамины А и Д.

   Осторожно:
   Под видом высокорафинированного рыбного жира с высоким EPA/DHA - в капсулах часто продается синтетический **ксенобиотичный** продукт переработки низкокачественного рыбного сырья - **этиловые эфиры** (EE) ПНЖК (полиненасыщенных жирных кислот) в смеси со свободными жирными кислотами (Free Fatty Acids, FFA), являющимися продуктами прогоркания и порчи.
   Узнать их легко - в таком псевдо-жире *растворяется пенопласт*.
   Опознать его можно и до покупки - противоестественный вкус и запах (не рыбы, а химкомбината) - *скрывают* сильными посторонними вкусовыми добавками и ароматизаторами - чаще всего ***'лимоном'***.

Analytical parameters:	Results
Eicosapentaenoic acid (EPA) (as area%)	34,9
Docosahexaenoic acid (DHA) (as area%)	23,2
Eicosapentaenoic acid (EPA) (mg/g as EE)	310
Docosahexaenoic acid (DHA) (mg/g as EE)	209
Total omega-3 fatty acids (mg/g as EE)	615
Eicosapentaenoic acid (EPA) (mg/g as FFA)	284
Docosahexaenoic acid (DHA) (mg/g as FFA)	193

   Пример документов санитарного анализа подобных поделок

2. **Масло растительное**, 2 столовые ложки
   (по 1 утром и вечером, вмешанное в пищу), любое из:
   льняное (с селенопираном) или
   самостоятельно отжатое подсолнечное / кунжутное / миндальное / расторопши.

Витамины

В дополнение к основному питанию (с условием, что в нем нет искусственных витаминных добавок):

- **Витамин С** (до 3-х граммов)
  антиоксидант водных сред,
  как пищевая добавка/приправа;
  безопасен, менее токсичен чем поваренная соль [Брехман 1980, 1990].

- Витамин **E** (150-**400 МЕ**)[AREDS 1 8]
  антиоксидант липидных сред,
  в виде d-a-токоферола
  (но ни в коем случае не рацемической смеси,
  где 7/8 изомерных ксенобиотиков)[Тараканов 2025, Витамин-Е.рф]
- Витамин **A** (1000 МЕ)
  (в дни стресса до 3500 МЕ) [Яременко]
- Витамин **D_3** (2000 МЕ)
  холекальциферол
  часто добавляется в рыбный жир, так что можно получать его оттуда.
  Способствует усвоению кальция
- Битамин **Б12** (50 мкг)
  (поставщик усвояемого *кобальта;*
  тропен ко крови, усиливает гемопоэз; при отсутствии онкориска)
- Прочие **Б-витамины** (кроме фолатов) -
  в пределах физиологической нормы.
  Фолаты - не более 50% от нормы (из-за высокого онкориска).

Минералы (микроэлементы)

- **Кальций** (400+ мг),
  в виде цитрата (1900+ мг)
- **Магний** (400 мг),
  в виде цитрата 9-ти водного (он мягче; 3360 мг)
  Соотношение кальция и магния рекомендуется **1:1**
  (а не так что кальция добавляем много, а магния мало или не добавляем вовсе)
- **Селен**
  Имеются экспериментальные данные о выраженном онкопрофилактическом действии при параллельном насыщении нескольких селеновых пулов с общим количеством, разумеется, не выше NOAEL (No Observed Adverse Effect Level) в 800-1000 мкг / сутки для взрослых. Одновременный прием селенометионина и селеноцистеина (два главных органических пула, по 200 мкг), селенопирана (200 мкг) и Se-метил-L-цистеина (также 200 мкг).
- **Цинк** (40-**80 мг**)[AREDS 1 8],
  в виде бисглицината (рекомендуется; 200-400 мг),
  цитрата (тоже допустимо; 242 мг) или оксида (100 мг).
  Не следует превышать указанных значений, так как NOAEL цинка (и поступающего из пищи, и из добавок) - совокупно не может превышать 100 мг[Тырсин 2013, с.112].

> Внимание:
> Прием цинка **обязательно должен сопровождаться** (в этот же день, но в другие часы) **приемом меди**, по 1 мг. меди на каждые 40 мг. цинка[AREDS 1 8], так как цинк вытесняет медь.

> Важно:
> если производитель добавляет к названию вещества в указателе состава слово '*хелат*' - например, 'цинка бисглицинат *хелат*' то это смесь с

другими непрореагировавшими веществами вроде оксида цинка, там не будет чистого бисглицината, по возможности - таких избегать)

- **Медь** (1-3 мг),
  в виде бисглицината (3.3 и 10 мг)
  (**осторожно -** активатор ангиогенеза (образования новых кровеносных сосудов, в том числе в опухолях). Не для находящихся в группе онкориска.
  Медь также высокотоксична - не превышать указанной дозировки)
  Высокие количества содержат **шиповник** (37 мг%, плоды), печень трески (12.5 мг%), подсолнечник (1.7 мг%, семечки), **кальмар** (1.5 мг%), **нут** (0.66 мг%)[Тырсин 2013, с.75-78].

- **Марганец** (5 мг),
  в виде бисглицината (18.5 мг)
  При суточной норме в 2.4 мг, нет острого дефицита если в питании ежедневно есть хотя бы одно из списка: **нут** (21.3 мг%), **мидии** (6.8 мг%), овес крупа (4.9 мг%), тыквы семена (4.5 мг%), рис бурый (3.7 мг%), подсолнечник (2.1 мг%), гречиха (2.1 мг%).
  Антиоксидант (как часть марганец-зависимой супероксиддисмутазы).
  При дефиците - возрастает свободнорадикальное повреждение клеток.
  Стимулирует тканевую регенерацию, улучшает усвоение витаминов А, С и группы Б, обладает гипокликемическим действием, активирует гемопоэз, повышает эффекты цинка, меди, кобальта.
  При недостатке - нарушается структура волос и снижается подвижность сперматозоидов[Панченко 2004, с.209].

- **Молибден** (150 мкг),
  в виде глицината хелата
  Недостаток его почти у всякого рациона питания.
  При потребности до 250 мкг[Тырсин 2013, с.83] -
  покрыть её из обычного питания невозможно.
  Высокие количества - лишь в **шиповнике** (4330 мкг%) и **нуте** (60 мг%)[там же, с.81-82]

- **Бор** (3 мг),
  в виде борной кислоты (17 мг).
  Предотвращает деминерализацию костей и образование оксалатных почечных камней.
  Повышает иммунитет и продолжительность жизни[Тырсин 2013, с.11-12].
  Весьма многие испытывают его недостаток. Содержится в **нуте** (0.54 мг%)[Тырсин 2013, с.13].
  Наилучшим считается *фруктоборат кальция*, но он редок и дорог, так что допустимо и сырьё борной кислоты марки ХЧ (химически чистая, ГОСТ 9656-75) или ОЧ (особо чистая, СТП ТУ КОМП 3-091-09).
  Водный 3% раствор - может храниться без внесения консервантов при комнатной температуре неограниченное время (но не в холоде - может выпасть в осадок).

- **Железо** (10-20 мг)
  в виде бисглицината (36.5-73 мг)
  (осторожно, прооксидант; не для находящихся в группе онкориска)

- **Кобальт** (2.2 мкг)
  в виде цианкобаламина (50 мкг).
  Активатор гемопоэза (кроветворения);
  не для находящихся в группе онкориска[Тараканов 2026, ВсеВитамины.рф, раздел 'Б12'].

Аминокислоты

- **Цистеин** (в виде гидрохлорида но ни в коем случае не NAC) - вместе с глицином являются недостающими, постоянно дефицитными (особенно у пожилых) - частями трипептида глутатиона, главного внутриклеточного антиоксиданта.
  Чрезвычайно кислый, не больше 0.8 грамма в сутки (1 мл порошка). Растворять в большом количестве питьевой воды (не менее стакана-полутора), и затем ещё запивать водой.
  Весьма реакционен - чтобы максимизировать достижение реагентом целевых мест синтеза глутатиона - рекомендуется употреблять рано утром [Тараканов 2026, Онкологам.рф]. *Скоропортящийся* - если сырье имеет сильный неприятный запах - значит уже испортился или близок к этому.

- **Глицин**
  1.5 гр. в сутки; дополняет цистеин для построения внутриклеточного антиоксиданта - трипептида глутатиона; также дефицитен у пожилых.

- **Таурин**
  1.5 гр. в сутки; **онкопротектор**, снижает окислительный стресс и замедляет старение.

Пряности в горячие блюда

- **Шалфей** лекарственный
  Дёшев, доступен, действенен (антиоксидант, повышает общее здоровье и плодовитость).
- **Имбирь** аптечный
  (Zīngiber officinale)
  Одна из немногих высокоактивных антиоксидантных пряностей, доступная сегодня в свежем виде. Чем больше - тем лучше
- **Чеснок**
  Высокоактивное актиоксидантное, противомикробное и противовирусное действие;

> *Осторожно:*
> в отличие от имбиря - количество чеснока следует **ограничивать**
> (например, 5 больших зубчиков в день),
> так как повышенные дозировки угнетают сперматогенез,
> а небольшие - наоборот, положительны или нейтральны

- **Альпиния галанга / Галанга большая**
  (Alpinia galanga (L.) Willd.; Greater Galangal;
  торговые названия - Thai Galangal, Siamese Ginger, Blue Ginger;
  Maranta galanga, Languas galanga, Amomum galanga;
  大高良薑 / Dà Gāo Liáng Jiāng (Большой Гаолянский имбирь)) -
  сильный детоксикант из семейства имбирных, известный своим положительным действием на сперматогенез, например - в соченании с цинком [Wang 2021]; его следует отличать от других растений, также часто называемых 'галангалом'. Они, возможно, менее активны чем альпиния галанга, для них пока нет лабораторных подтверждений усиления сперматогенеза:
  - Галангал малый (китайский)
    (альпиния лекарственная, Alpinia officinarum Hance;

高良薑 / Gāo Liáng Jiāng;
Riềng nếp (Вьетнам), Lesser Galangal)

- Kaempferia galanga / песочный имбирь
(Aromatic Ginger / Sand Ginger / песочный имбирь;
Kaempferia galanga L.; 沙薑 / Shā Jiāng (Песочный имбирь)),
также выраженное антиоксидантное действие,
повышающее общий уровень здоровья и его главный признак - плодовитость[El-Speiy 2023]
- и уже совсем не связана с имбирными и топиками Тайланда/Вьетнама (где галангал произрастает) лапчатка (Potentilla erecta), которую в Сибири ошибочно называют калганом/галангалом.

- **Пажитник** *сенной*
- Пажитник *голубой*
- **Перец сычуаньский** *красный*
- Перец сычуаньский *зеленый*
- **Кардамон** настоящий
(Elettaria cardamomum (L.) Maton)

> Осторожно:
> Под названием кардамона - иногда продаются другие растения
> ('*белый*' и '*черный*' 'кардамон').
> Они не обладают теми ценными фармакологическими свойствами,
> которые есть у ардамона истинного.

- **Дудник гигантский** (Angelica gigas)
Менее активен дудник китайский (Angelica sinensis),
под вопросом - дудник даурский (Angelica dahurica)
- **Кыст хинди**
- **Барбарис**, ягоды
- Солодка, куркума и перец длинный
(только для лиц пост-репродуктивного возраста, ухудшают сперматогенез)

Гидролизаты

За последние 70 лет владивостокскими НИИ были успешно разработаны доступные даже для бытового применения технологии гидролиза различных трудноусвояемых гидробионтов:

- **Мидия** голубая[Тараканов 2025, Фармакологам.рф; Арнаутов 2011 и др. его работы по гидролизу мидий]
- **Трепанг** или кукумария
- **Ламинария** японская на ламинарин
- **Фукус** пузырчатый на фукоидан
- **Зостера** на зостерин

Ягодно-травяные медитации медитации

Медитацией может быть названа любая сосредоточенная, направленная деятельность, удаляющая нас от внешних отвлечений и направленная на развитие здоровья (как тела, так и души).

В дополнение к стосоставным фитосбором - время от времени приготовляются и **иные виды особо ценного растительного сырья, каждое по своей, особой технологии** (из-за чего нет возможности готовить их совместно, в единой смеси):

- **Топинамбур**
  покупается нарезанный тонкими кусками (слайсы/чипсы), затем мелется самостоятельно. Источник пребиотика - инулина (до 50%).

  > Важно:
  > **помолы** от поставщиков **закупать нельзя** - очень высокий уровень подмены более дешевыми посторонними веществами, смесями и растениями).
  > По этой же причине полезнее воздержаться от покупки готового порошкообразного инулина.

- **Шиповник**
  Уникален - благодаря доступности, низкой цене и высочайшей концентрации биологически активных веществ. В 100 граммах:
  Молибдена - 4330 мкг
  (17-ти дневная дозировка, при токсической дозировке в 5000 мкг)[Тырсин 2013, с.82-83].
  Меди - 37000 мкг
  (18-ти дневная дозировка, при суточной потребности в 2000 мкг)[Тырсин 2013, с.78].
  Марганца - 19000 мкг
  (при суточной потребности в 3500 мкг.
  Очень высокие количества бета-каротина и витамина С (который совсем не полностью разрушается при замачивании в 90 град. воду с постепенным остыванием).
- **Дереза обыкновенная** (Lycium barbarum L.; лайчи красная)
  Годжи красный
- **Дереза русская** (Lycium ruthenicum Murray; лайчи черная)
  Годжи черный
- **Шелковица** черная
- **Смородина** черная
  количество антиоксидантов-антоцианов соразмерно с лидером - черникой
- **Черника**

  > Осторожно:
  > С 2025 года - почти исчезла из продажи, вместо неё - подлог, некая совсершенно другая ягода большого размера, с толстой кожурой, плотной густой мякотью.
  > Это не черника и уникальных фармакологических свойств черники не дает.

- **Облепиха**
  в замороженном виде - самая доступная по цене

- **Арония** (рябина черноплодная)
- **Унаби** (китайский финик)

> Осторожно:
> Используем только культурные сорта из Китая -
> с тонкой кожурой, которая не забивается в десневые карманы зубов.
> Если же в наличии только унаби из Средней Азии с толстой кожурой -
> придется вынимать косточку, сушить в дегидраторе и молоть в порошок.

- **Расторопша**
  свежий шрот, оставшийся после отжима масла - добавляем в основные блюда

> Важно:
> всё растительное и животное сырьё - **обязательно стерилизуем** его поверхность кипятком (кипение в течение 5 секунд).
>
> Исключение - лишь живые фрукты и овощи,
> с которых достаточно счистить внешнюю кожуру,
> а также высокочувствительные субстраты вроде чаги, шиповника, трепанга - которые стерилизуем 15-ти минутным выдерживанием на 85-90 градусах.

Продукты пчеловодства

- **Мёд**
  (с ореховыми жмыхами, о чем говорилось выше)
- **Прополис**
  (эмульгируем спиртовой раствор - водным раствором подсолнечного лецитина, с постепенным выпариванием растворителя)
- **Перга**
  (осторожно, высокоактивна; не более 2-х столовых ложек).
  А женщинам - наоборот, лучше пыльцу (с её про-эстрогенным воздействием).
- Медовые **соты**
- **Забрус**
  крышечки медовых сот, для жевания
- **Трутневый** гомогенат
  (очень полезно, для мужчин)

Движение на открытом воздухе

Неторопливая пешая прогулка продолжительностью в 3.5 часа (особенно с подъемами на высоту) - действует как химический **адаптоген** (подобно дибазолу или корням элеутерококка).

Это было проверено, например, на моряках дальнего плавания в условиях влажных горячих тропиков. Двигательная нагрузка давала выраженное адаптогенное действие. Эти эксперименты проводились в 70-х годах под руководством Израиля бен Ицхака Брехмана на судах Владивостокского морского пароходства.

Такая дозированная ходьба (терренкур) - широко применяется в санаторно-курортной практике (Крым, курорты Кавказских минеральных вод). В Кисловодске например - это маршрут '2Б' общей длиной 13.200 метров.

Подробно о вреде гиподинамии рассмотрено в книгах профессора курортологии Петра Григорьевича Царфиса[Царфис 1982, 1987-1, 1987-2].

Ионизация воздуха

Говоря о дезинфекции воздуха, часто упоминается озон (сильный яд-проокислитель). Кто-то вспоминает про 'люстры Чижевского', вроде бы как первые генераторы этого самого озона. Но очень немногим известно, что озон там был - нежелательным побочным продуктом, от которого сам Чижевский старался избавиться (как от токсичного проокислителя). Разработанный им прибор - делал **совсем иное**.

Ещё в 1930-1950-х биофизик Александр Леонидович Чижевский доказал положительность действия на организм млекопитающих **отрицательно заряженных аэроионов**. Тех самых, которых так много на берегу моря в шторм. Именно этим объясняется тот самый запах, от которого кружит голову, и **ощущение эйфории у штормового океана** - это **высокая мера ионизированного кислорода**.

Без аэроионов опытные животные погибали уже через несколько дней (состав воздуха во всём прочем был образцовым), а при увеличенном обогащении ими - были здоровее контрольных групп [Чижевский 1960; Боряк 2006]. Почему это открытие было забыто?

.. но это *лишь начало*

Приведенные здесь методы оздоровления - лишь капля в море уже открытых, но так никем и не собранных воедино валеологических знаний. Каждый из этих способов - лишь "1%", действенность которого подчас находится на пределе чувствительности лабораторных приборов.

Но когда таких частиц начинаем применять 5, 10, 50, 100, то наконец достигаем того, что имеет простое, но недостижимое для многих имя - Здоровье.

Так началась наука не о болезни, а о здоровье. **Валеология**.

Библиография

- **Арнаутов** М.В., Абрамова Л.С., Зорин С.Н., Сидорова Ю.В. (**2011**)
  Способ получения белкового ферментолизата из мяса мидий
  Патент РФ №2468593
- **Барнаулов** О.Д., Поспелова М.Л., Бенхаммади А.С., Писковацков Д.В. (**2006**)
  Лекарственные свойства фруктов и ягод
  СПб., ИД 'Петрополис', - 240 с.
  ISBN 5-9676-0051-5
- **Боряк** В.П. (**2006**)
  Фитоаэронизация как метод восстановительного лечения
  Махачкала, - 392 с.
  ISBN 5-86-351-033-3

- **Брехман** И.И. (**1980**) **Человек и биологически активные вещества** М.: Наука, изд. 2-е, 119 с.
- **Брехман** И. И., Кубланов М. Г. (**1983**) **Концепция о структурной информации в** фармакологии и науке о **питании**. *Препринт*. Владивосток: ДВНЦ АН СССР, 1983. - 68 с.
- **Брехман** И.И. (**1990**) **Валеология - наука о здоровье** ISBN 5-278-00214-X, М., 208 с.
- **Вернадский** В.И. (**1989**) Биосфера и ноосфера
  отв. ред. Б. С. Соколов, А. А. Ярошевский;
  АН СССР, Ин-т геохимии и аналит. химии им. В. И. Вернадского.
  Москва: Наука. - 258 с.
  ISBN 5-02-004618-3
- **Куркин** В.А. (**2020**)
  Родиола розовая (золотой корень),
  стандартизация и создание лекарственных препаратов. Монография
  Самара: ООО 'Офорт', - 240 с.
  ISBN 978-5-473-01291-0
- **Моисеев** Н.Н. (**1998**)
  Расставание с простотой
  Москва: Аграф. - 472 с.
  ISBN 5-7784-0050-0
- **Моисеев** Н.Н. (**1999**)
  Быть или не быть... человечеству?
  Москва. - 288 с.
  ISBN 5-86646-131-5
- **Пикалов** Д. В. (**2015**)
  Миф и ритуал неолита
  Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, - 217 с.
  ISBN 978-5-9296-0767-7. - EDN VFVTRB
- **Панченко** Л.Ф., Маев И.В., Гуревич К.Г. (**2004**)
  Клиническая биохимия микроэлементов
  М.:ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ
  ISBN 5-89004-077-4
- **РосГидроМет** (**2022**)
  Федеральная служба по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды
  Третий оценочный *доклад об изменениях климата*
  и их последствиях на территории РФ. Общее резюме
  СПб.: Наукоемкие технологии, 2022. – 124 с.
  pdf; ISBN 978-5-907618-14-5
- **РосГидроМет** (**2025**)
  Федеральная служба по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды
  Доклад об особенностях климата на территории РФ за 2025 год
  М.: 129 с.
  pdf; ISBN 978-5-906099-58-7
- **Тараканов** Ш.М. (**2025, Витамин-Е.рф**)
  Витамин Е: преимущество природных источников перед синтетическим (альфа-токоферольной рацемической смесью).
  doi: 10.5281/zenodo.18079683

- **Тараканов** Ш.М. (**2025, Фармакологам.рф**)
  Ферментативный **гидролизат мидий**: облегченная технология малообъемного производства.
  doi: 10.5281/zenodo.17585053
- **Тараканов** Ш.М. (**2026, ВсеВитамины.рф**)
  Микронутриенты: **онкоиндукторы** и **онкопротекторы**. Практическое руководство.
  doi: 10.5281/zenodo.20114070
- **Тараканов** Ш.М. (**2026, Онкологам.рф**)
  NAC, NAC - стук в небеса:
  ксенобиотические антиоксиданты как причина метастазирования.
  doi: 10.5281/zenodo.20388458
- **Тырсин** Ю.А., Кролевец А.А., Чижик А.С. (**2013**)
  Макро- и микроэлементы в питании.
  М.: ДеЛи плюс, 2013. - 224 с.
  ISBN 978-5-905170-15-7
- **Чижевский** А.Л. (**1960**)
  Аэроионификация в народном хозяйстве.
  Под общей редакцией и с предисловием А.Г. Погосова и Ф.Т. Садовского.
  М. Госпланиздат, 760с.
- **Царфис** П.Г. (**1982**) Действие природных факторов на человека
  Ответственный редактор член-корреспондент АН СССР Ефуни С.Н.
  М.: Наука
- **Царфис** П.Г. (**1987-1**) Природа и здоровье человека
  М.: Высшая школа
- **Царфис** П.Г. (**1987-2**) В союзе с природой
- **AREDS1 8** (**2001**)
  Age-Related Eye Disease Study Research Group et al.
  A randomized, placebo-controlled, clinical trial of **high-dose supplementation** with vitamins C and E, beta carotene, and **zinc** for age-related macular degeneration and vision loss:
  AREDS report no. 8
  // Arch Ophthalmol. 2001 Oct;119(10):1417-36.
  pdf; doi: 10.1001/archopht.119.10.1417
  Erratum in: Arch Ophthalmol. 2008 Sep;126(9):1251.
  PMID: 11594942; PMCID: PMC1462955
  также см. остальные отчеты по программе исследований AREDS
- **Brekhman** I. I. (**1981**)
  Medicines and structural information
  \\ Trends in Pharmacological Sciences. 1981. - Vol. 2, No. C. - P. 1-3. pdf, pdf; doi: 10.1016/0165-6147(81)90243-1
  edn: XKULKN
- **Otubanjo** O.A., Mosuro A.A. (**2001**)
  An in vivo evaluation of
  induction of abnormal sperm morphology by some **anthelmintic drugs** in mice.
  \\ Mutat Res. 2001 Oct 18;497(1-2):131-8.
  pdf; doi: 10.1016/s1383-5718(01)00250-9. PMID: 11525915.
- **Bozkurt** T, Tanyildizi S, Türk G. (**2004**)
  Effects of levamisole on hyaluronidase activity and **sperm characteristics** in rams.

\\ Theriogenology. 2004 Jul; 62(1-2):323-9.
pdf; doi: 10.1016/j.theriogenology.2003.10.009. PMID: 15159124.

2026 ©Валео.рф
некоммерческое научное издание
для исследователей валеологии и онкопрофилактики